# JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
# 13.09-19.09.2025R

| DATA/ DZIEŃ | ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka | OBIAD Dieta podstawowa/lekka | KOLACJA Dieta podstawowa/lekka |
|---|---|---|---|
| **13.09 sobota** | Pasta z jajek z pietruszką zieloną 40g **(jajka, mleko)** schab Benedykta 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ogórek konserwowy 40g /pomidor 40g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml<br>II śniad: serek danio 140g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** | Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler)**<br>gulasz z szynki duszony z papryką 90/80ml **(pszenica, seler)**<br>buraczki z cebulą 100g /gotowane 100g<br>kasza jęczmienna200g **(jęczmień, mleko)** kasza gryczana 180g-cuk.<br>Kompot jabłkowy 150ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>gulasz z szynki z warzywami 90/80ml **(pszenica, seler)**<br>buraczki gotowane 100g<br>podwieczorek: Jabłko 220g /sałata z rzodkiewką i oliwą 80g | Szynkowa wieprzowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 40g /pomidor 40g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g , |
| **14.09 niedziela** | Twaróg z sezamem tartym i koprem/koprem 40g, polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 40g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml<br>II śniad: banan 200g g/pomidory z bazylią i mozzarellą 50/12g | Grzybowa z pieczarek z makaronem ziemniaczanka 400ml **(pszenica, seler)**<br>stek z szynki smażony 90g 90g **(pszenica, mleko)**<br>sos śmietanowo ziołowy 80ml **(pszenica, mleko)**<br>warzywa duszone z masłem 100g **(mleko)**<br>(marchew, pietruszka, kapusta, seler, groszek) **(seler, mleko)**<br>Ziemniaki 200g<br>kompot jabłkowy 150ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>Zupa ziemniaczanka z makaronem400ml **(pszenica, seler)**<br>pulpet z szynki gotowany sos śmietanowy 90/80ml<br>Ziemniaki/ryż brązowy cuk. 200g<br>Kompot jabłkowy250ml<br>podwieczorek: Banan 1/2 szt 100g /sok warzywny 150g | Pasta ze śledzia z koncentratem i pietruszką 50g **(ryba, mleko)** d. lekkostr. polędwica z kurczaka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** trzus ser top kostka 16g pomidor 40g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml |
| **15.09 poniedz** | Szynka drobiowa 40g D. podst. 20g D. lekkostr. **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrz,trzus ser plaster 15g D. podst. Twaróg z koperkiem 20g D. lekkostr. papryka świeża 30g D. post. pomidor 40g D lekkos mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml<br>II śniadanie: jabłko 200g/pieczone 200g | Zupa barszcz czerwony 400g **(seler)**<br>zraz mielony z szynki z ogórkiem sos 90/80g **(pszenica, jaja, mleko)**<br>surówka z kapusty świeżej z ogórkiem i papryką konserwową i koprem 100g<br>kasza jęczmienna gotowana 200g **(jęczmień )**<br>woda z cytryną 150ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>pulpet z chudej szynki gotowany 90/80g **(pszenica, jaja, mleko)**<br>kalafior gotowany 100g<br><br>podwieczorek: Sok warzywny 150ml<br>Bb kefir 200g **(mleko)** | Polędwica sopocka 50g pomidor 40g **Masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g , |
| **16.09 wtorek** | Twaróg krojony posypany pietruszką zieloną 40g/3g **(mleko)** szynka drobiowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** sałata 15g mleko makaron świd 250ml **(mleko, pszenica), masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml<br>II śniadanie: bułka grahamka 1/2 szt **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masłem** 10g pomidor 10g | Krupnik z ziemniakami 400ml **(jęczmień, seler)**<br>Makaron w sosie pieczarkowym z piersią drobiową 200/130g **(pszenica, mleko)**<br>woda z cytryną 250ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>Makaron świderki sos z warzywami i piersią drobiową 200/130g **(pszenica)**<br>podwieczorek: Gruszka 1/2 szt 100g/kisiel naturalny z gruszką 100g | polędwica drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 20g **(mleko)** D. podst Twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** D lekkostr. ogórek kiszony 40g/pomidor 40g **Masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa z cukrem 250ml. |
| **17.09 Środa** | Szynka drobiowa 40g D podst. 50g D. lekkostr. **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser topiony plaster 14g **(mleko)** D. podst. pomidor 40g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)** , **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml<br>II śniad: jogurt gratka pitny 170g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** | Zupa fasolowa z kiełbasą i mięsem z ziemniakami/ koperkowa 400ml **(seler)**<br>Gulasz z piersi drobiowych w sosie meksykańskim z papryką , fasolą czerwoną ciecierzycą i pomidorami 100/160g **(mleko, pszenica)**<br>Ryż brązowy gotowany z masłem 200g **(mleko)**<br>Kompot z aronii 250ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>Zupa koperkowa 400ml **(seler)**<br>Gulasz z piersi drobiowych w sosie warzywnym 100/160g **(mleko, pszenica)**<br>podwieczorek: Jabłko 1/2 100g cuk, dz.<br>bb jogurt naturalny 150g **(mleko)** | Schab Benedykta 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** Sałatka z pomidora, sera żółtego i oleju 50g **(mleko)** d. lekkostr. Sałatka z pomidora i pietruszki zielonej 50g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem brzoskwiniowy 20g , |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **18.09 czwartek** | Polędwica drobiowa 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** serek krążek 25g D lekka twaróg z jogurtem 20g **(mleko)** ogórek świeży 70g D lekka - sałata 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml ,<br>II śniadanie<br>O. DZICIĘCY/D.CUKRZYCOWA: banan 1/2 100g bułka grahamka 1/2 30G **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g dz. /**masło** 10g cuk pomidor 20g | Zupa kapuśniak z mięsem i warzywami 400g<br>**(seler)**<br>kotlet mielony sos pieczarkowy 90/80ml<br>**( jajka, mleko, pszenica, )**<br>buraczki gotowane 150g<br>ziemniaki z koprem 200g<br>kompot jabłkowy 250ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA**<br>Zupa krupnik z mięsem i warzywami 500g<br>**(seler)**<br>pulpet mielony sos pomidorowy 90/80ml<br>**( jajka, mleko, pszenica, )**<br>buraczki gotowane 100g<br>ziemniaki z koprem 200g<br>kompot jabłkowy 250ml<br>O.DZICIĘCY/D.CUKRZYCOWA:<br>Podwiecz.: jabłko 100g dz.<br>sok pomidorowy 150ml | Kurczak gotowany 40g 60g D.lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** ser kostka 20g D podst. **(mleko)** pomidor 70g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g , |
| **19.09**<br><br>**Piątek** | Serek kostka 1/2 50g D. podst. **(mleko)** /polędwica Ani 20g, 50g D lekka **(soja, gorczyca, pszenica)**50g d. trz, cuk pomidor 80g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** ,herbata z cytryną 250ml ,<br>II śniadanie rogal z dżemem 1/2 50g /pomidory z pietruszką i olejem słonecz. 60/12g | Zupa z groszku zielonego ze śmietaną 400ml<br>**(seler, mleko, pszenica)**<br>kotlet rybny 80g t **(ryba, pszenica, mleko)**<br>surówka z kapusty z marchewką i jogurtem 150g **(mleko)**<br>ziemniaki z koprem 200g<br>kompot jabłkowy 150ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA**<br>Zupa z brokułowa na rosole 400ml<br>**(seler, mleko, pszenica)**<br>tilapia gotowana w warzywach z koncentratem 70/150g **(ryba, seler)**<br>ziemniaki z koprem 200g<br>Podwiecz.: kiwi 80g dz,<br>cuk bb:jogurt naturalny 150g **(mleko)** | Pasta z jajek z jogurtem i majonezem i szczypiorem/ pietruszką zieloną 60g **(jajka, mleko)** ogórek świeży/pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** ,kawa inka 200ml Dżem brzoskwiniowy 20g, |

***Uwaga:***

*II śniadania i Podwieczorki dotyczą dzieci i młodzieży oraz diety cukrzycowej.*
*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.*
*Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się w świetlicy ZOL*